

来源：新华网 发布时间：2008-11-20 10:56:52

小字号

中字号

大字号

初步研究显示睡眠不足与癌症发病率升高有关

美国科研人员在有关运动与癌症发病率关系的研究中发现，尽管有规律的运动可降低女性患癌症的几率，但睡眠不足却可能将这一效果抵消。

美国国家癌症研究所的研究人员在美国癌症研究协会举行的会议上说，他们对马里兰州5968名女性进行了调查研究，结果发现，定期健身确实有利降低癌症发病率，但对那些运动较多的18岁~65岁女性而言，睡眠充足与否对癌症发病率也有着重要影响。

研究结果显示，与同样锻炼身体但睡眠更充足的女性相比，那些每晚睡眠时间少于7小时的女性的癌症发病率要高出47%。

研究人员指出，尽管目前尚不清楚睡眠过少使癌症发病率上升的具体原因，但人们很早就已将保持充足睡眠和健康联系起来。睡眠问题专家指出，长期睡眠不足可导致肥胖、糖尿病、高血压、中风、心血管疾病、抑郁症等。

[更多阅读](#)

[长期严重缺觉？科学家：“睡眠债”可以偿还](#)

[熬夜或睡眠不足是年轻人记忆杀手](#)

[老人睡眠不足易发心脏病](#)

发E-mail给: 

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

相关新闻

- 法研究发现：睡眠是最经济实惠的减肥方法
- 英研究称成年人每天睡5—7小时足矣
- CRT型心脏起搏器对睡眠呼吸紊乱有疗效
- 研究显示：儿童睡眠不足日后易患抑郁症
- 新节电微型芯片 睡眠状态能耗仅30皮瓦
- 研究称每晚做四次梦属正常 数绵羊更难入睡
- 研究显示：睡眠不够 大脑不转
- 长期严重缺觉？科学家：“睡眠债”可以偿还

一周新闻排行

- 15名中国科学家新当选发展中国家科学院院士
- 科技部公布08—09年国家有关科技计划立项清单
- 南方周末：什么人能当副部级大学校长
- 李曙光院士等联合撰文：警惕并杜绝一种新的学术不...
- 《探索》杂志：爱因斯坦一生中的23个错误
- 卸任已定 北大校长许智宏临别再唱“隐形的翅膀”
- 周其凤院士11月14日就任北大校长
- 清华美院一女生坠楼身亡 生前写下死亡博客

